

सुखम'रुण भद्रि'न नं. ८

आरोग्य विषे सामान्य भद्रिती

वर्माचकामभोसाणामारोगे मूले'उप' ।।

वे पैसा

પ્રકાશક:—દયારાજર સામરાજર શુકલ  
મત્રી, સેવામંડળ—સુરત

મુદ્રક—સામલસાલસાઈ ઝવેરલાલ પટેલ  
મુદ્રણસ્થાન—‘નવયુગ’ મુદ્રણાલય—સુરત

ગુજરાત પ્રિન્ટિંગ પ્રેસ  
સુરત  
ગુજરાતી કોપીરાઈટ  
૧૧૮-૨૧

## સેવામંડળ તરફથી મળતું સાહિત્ય

| નામ                                       | કિંમત પૈસા |
|---|------------|
| ૧ ડૉ ટાગેરનો વિદ્યાર્થી જગતને સંદેશ       | ૨          |
| ૨ ધર્મપત્રિકા                             | ૧          |
| ૩ શ્રમજ્ઞ નારદ અને મધની સેવાવૃત્તિ        | ૨          |
| ૪ કસોટી                                   | ૧          |
| ૫ ભારતના                                  | ૧          |
| ૬ જગતના યુવકોને સંદેશ                     | ૧          |
| ૭ આપણા તહેવારોની ઉત્પત્તિ                 | ૪          |
| ૮ આરોગ્ય વિષે સામાન્ય માહિતી              | ૨          |
| ૯ સુખી જીંદગીનો નકશો                      | ૨          |
| ૧૦ વિચારો અને જીવનમાં ઉતારો               | ૨          |
| ૧૧ નાનો મુદ્રાલેખ                         | ૧          |
| ૧૨ બાળકોની ઉન્નતિ માટે જરૂર ખ્યાનમાં રાખો | ૧          |
| ૧૩ સ્ત્રી પત્રિકા                         | ૬          |
| ૧૪ નર્મદ                                  | ૬          |

ઉપરનું સાહિત્ય મળવાનું સ્થળ —

મત્રીઓ, સેવામંડળ—સુરત

કે. સોનીફળીયા—સુરત

પ્રથમાવૃત્તિ નકલ ૨૦૦૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ ]

અનુક્રમાંક ૧૧૮-૨૧ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ ૨૧૨૦૩૧ પિષે સામાન્ય  
માહિતી

વિષય ડ : ૫૭

“કર મલા હોગા મલા । ગુજરાતી કોપીરાઈટ

## ‘આરોગ્ય વિષે સામાન્ય માહિતી

### રોગ વળગવાનાં કારણો

પ્રસંગાદ્યાપ્રસંપર્શાદિ નિશ્વાસાત્ સહમોજનાત્ ।

સહશય્યાસનાચાનાત્ વસ્ત્રમાલ્યાનુલેપનાત્ ॥

કુષ્ટં જ્વરઞ્ચ શોષઞ્ચ નેત્રામિષ્યંદ ષષ્ઠ ચ ।

ઔપસર્ગિકરોગાઞ્ચ સંક્રામન્તે નરાશ્ચરમ્ ॥

[સુશ્રુત સંહિતા]

ભાવાર્થ: શ્રી પુરુષના પરસ્પર સંગ્રથી [પરમિયો, ગરમી, પ્રદર વગેરે] શરીરને અડકવાથી [ખરજ વગેરે] પેટમનિ ગંદા વાત્ર ભાગવાથી [મોટી ઉધરસ વગેરે], ઓઢું ખાવાથી [ઉધરસ વગેરે], ભેગાં સુવાથી [તખ્તવાળા રોગ, જૂઓ, લીઓ વગેરે], ગાડી, ધોડા, ઊંટ વગેરે પર ભેગા ભેસવાથી [ચેપી રોગ વગેરે], કાઠનાં વસ્ત્ર પહેરવાથી [ગરમી, પરમિયો, દાદર, પ્રદર વગેરે], ફૂલની માળા પહેરવાથી [નાકની પિનસ રોગ વગેરે] ડાલા લોકો ફૂલનો દાર, ગણપતિ, હાલુમાન, કેવી, હોરવાદિ દેવાને પહેરાવી પ્રસાદપ્રે પછી ચોતે પહેરે છે કારણ કે, દેવતાને તેલ સિન્દુર ચઢે છે, અને તેની ગંધથી ફૂલનાં શીશુાં મચ્છરો ઊડી જાય છે મચ્છર રોગ ફેલાવનારાં હોય છે ફૂલનાં મચ્છર નાકમાં પેસીને છંદાં મૂકે છે, અને તેથી રોગ ચાપ છે.], ચંદન વગેરેના લેપથી, કાઢથી, તાવથી [પ્લેમ, ઇન્ફ્લુએન્સા વગેરે], કોપથી [માળક સૂકાતું જાય છે ત્યારે લેની મા ખીજા તન્દુરસ્ત માળકની માતાને સ્પર્શ કરે છે. તેનું પરિણામ એ આવે છે કે એ

તન્દુરસ્ત બાળક પણ સૂકાવા લાગે છે], આખો આવવાથી, તથા ચોથી રોગો, જેવાકે શીતલા, ઓરી વગેરેથી રોગનો ફેલાવો એકથી બીજાને, અને બીજાથી ત્રીજાને એમ ઉત્તરોત્તર વધતા જાય છે.

કેટલાક પ્રસંગે એમ પણ બને છે કે સ્મરણ કે શ્રવણદ્વારા મનપર અસર થતાં વિકાર પેદા થાય છે ચાર સાથે બેઠેલી સ્ત્રીઓ- માંથી એકને માસિક [રજસ્વળા] પ્રાપ્ત થાય તો તેની અસર બીજાના મનપર થવાથી ચાર દિવસ પહેલાં તેને પણ માસિક ધર્મ પ્રાપ્ત થાય છે સાથેના કોઈ માણસને લધ્વી [પેશાબ] કરતો જોઈ બીજાને પણ તે છત્છા થઈ આવે છે કોઈને મગાસુ કે ઉધરસ ખાનો જોઈ જોનાર પણ તેમ કરવા લાગે છે. મરકી ચાલતી હોય તે પ્રસંગે પોતાના સાંધા તપાસવાનો, તથા કાગળીઉ ચાલતુ હોય તે વેળા પોતાની પાચનક્રિયા વિષેનો બહેમ લોકોમાં જોવામાં આવે છે તેથી મનો વૈન્ય ન કારણેત્. પોતાના મનને નિર્બળ થવા દેવું નહિ, તથા વેગાન્નૈવોપધારયેત્. મનોવેગાન્નૈવોપધારયેત્ ॥ [વાગ્ભટ્ટ] એટલે કે, શૂપ્ત, તરસ, મળશૂન, હીંક વગેરેનો વેગ રોકવો નહિ, પણ પોતાના મનના વેગને [નહારા વિચારોને] તે રોકવો જોઈએ

## આરોગ્યરક્ષણના ઉપાય

धर्मार्थकाममोक्षानामारोग्यं मूलमुत्तमम् । એટલે કે, ધર્મ, અર્થ, કામ અને મોક્ષ એ ચારે પદાર્થ આરોગ્યથીસિદ્ધ થાય છે એવો વૈદ્યશાસ્ત્રનો સિદ્ધાંત છે, અને તેથી આરોગ્યનું રક્ષણ કરવું એ પ્રત્યેક સુચ પુરુષનું પ્રથમ કર્તવ્ય બનાવું જોઈએ તે માટે નીચે પ્રમાણે ત્રણ નિયમો તારવી શકાય

[૧] શારીરિક બ્યાયામ [કસરત] તથા વીર્યસચ્ચ જોથી છવન સ્વસ્થ રહી શકે

[૨] અધ્યયન [વિદ્યાકલાનો અભ્યાસ] જોથી પ્રાણને પોષણ મળે.

[૩] દ્રવ્યપ્રાપ્તિ નેથી સસાર યાત્રાની દીકીટ ખરીદી  
શકાય વળી,

નિત્યં હિતાહારવિહારસેવી, સમીક્ષ્યકારી વ્યસનેષ્વસકઃ ।  
વાતા સમ. સત્યપર ક્ષમાવાન્ આસોપસેવી ચ મથત્યરોગ ॥

(વાગ્મદ્વાયાર્થ)

એટલે કે, જે દરરોજ પોતાને માફક આવે એવો ખોરાક  
ખાય છે, પોતાની શક્તિને અનુકૂળ આવે એ રીતે સૂએ,  
બેસે, મહેનત કરે કે જાગે છે, પરિણામ વિચારીને કામ કરે  
છે, વ્યસનથી બચતો રહે છે [વિદ્યાના ત્રણ ફળ (૧) દ્રવ્યપ્રાપ્તિ,  
(૨) જ્ઞાનપ્રાપ્તિ, અને (૩) માનપ્રાપ્તિ તે વ્યસન કરવાથી નષ્ટ  
થાય છે], યથાશક્તિ દાન કરે છે, સર્વ પ્રાણીઓનાં સુખ દુઃખ  
પોતાનાં સમજી પ્રેમથી સર્વની સાથે સમાન ભાવે વર્તે છે ખરા માર્ગ  
ચાલે છે, અતઃકરણમા દયા કે જ્ઞાનથી મમજીને ક્ષમા કરે છે, અને  
સર્ગા બહાલાથી પ્રેમ રાખે છે તે મનુષ્ય આરોગ્ય ભોગવે છે વળી,  
સર્વસ્ય દ્વે સુમતિઃ કુમતિઃ સપદાપત્તિહેતુ । એટલે, સર્વને  
સુખતિ સપત્તિનું અને કુમતિ દુઃખનું કારણ છે, માટે મનુષ્યે પોતાના  
ચિત્તને શુદ્ધ રાખવું

દિનસ્યાન્તે પિબેદુગ્ધં નિશાન્તે શીતલ જલમ્ ।

મોજનાન્તે પિબેત્તક કિમન્યૈર્મેષજૈર્નૃણામ્ ॥

(વાગ્મદ્વાયાર્થ)

અર્થ રાત્રે દૂધ પીવું, પ્રભાતે પાણી પીવું અને જમીને બ્રહ્મ  
પીવી. આટલું કરે તેને તીવ્ર ઉપાયોની જરૂર નથી

યોગ્ય આહાર, વિહાર તથા યોગ્ય એ ત્રણેનો યોગ દુઃખનો  
અંત આણે છે

## આરોગ્ય બચાવનાં કારણો

આરોગ્યરક્ષણના જે ઉપાયો ઉપર ખતાવ્યા છે તેનાથી વિપરીત વર્તવું તે હાનિકારક છે આહારવિહાર અયોગ્ય રીતે કરવા, બીજાઓની દેખાદેખી વર્તવું, પીવાને અયોગ્ય પદાર્થોનું સેવન કરવું, ખાવાને અયોગ્ય પદાર્થોનું ભોજન કરવું, તબિયતને માફક ન આવે એવા જળવાયુનું પ્રાશન કરવું, અતિ શોકથી રડવું કે ક્રુદ્ધવું, શુભાશુભ કાર્યોમાં પોતાના ગળથી વધારે ખર્ચ કરીને અથવા મુકદ્દમાઓ લડીને કરજમા ઉતરવું, અનિવાર્ય મહત્વાકાંક્ષા રાખવી, બૂઝી વાર્તા પર વિશ્વાસ મૂકવો, આળસ કરવું, રાત્રે જાગવું, યોગવિશદ્ધ ભોજન કરવું [જેમ કે, ખટાશ સાથે દૂધ, હઠી સાથે ગોળ, મધ સાથે ક્ષી ખાવું વગેરે], અતિ પ્રવાસ કરવો, ધાતુની ક્ષીણતા થવી, અતિશય ત્યાહ, ખીડી, ગાળો, ભાગ, અદિષ્ટ વગેરેનું વિના કારણ-રોગનિવારણ માટે આવશ્યકતા ન રહે તો પશુ-સેવન કરવું, અને બ્રહ્મચર્ય નશ્ત કરવું એ બધા દોષો આરોગ્યને બગાડનાર અને રોગને જન્માવનાર છે

આયુસ્તેજો बलं वीर्यं प्रज्ञा श्रीश्च महायशः ।

पुण्यं च मत्प्रियत्वं च हन्यतेऽब्रह्मचर्यया ॥

(ગૌતમ ગીતા)

અર્થાત્—આયુષ્ય [દેહ+આત્માને એકત્ર રહેવાનો સમય] શરીરની કાંતિ, બળ, પરાક્રમ, શુદ્ધિ, લક્ષ્મી, મહાન કીર્તિ, પુણ્ય અને પ્રભુનો પ્રેમ એ બધા બ્રહ્મચર્યનો નાશ થતા હણી જાય છે વળી,

अनात्मवन्तः पशुवत् भुञ्जन्ता ये नराधमाः ।

रोगानीकस्य ते मूलं अजीर्णं प्राप्नुवन्ति हि ॥

(માધવાચાર્ય)

ઝોટલે કે પોતાને માફક ન આવે એવી રીતે ને ઠોરની પેઠે ખામ છે તે સર્વ રોગોનું મૂળ ને બળુકું તેને ભોગવે છે તેથી અતિભોજન કરવું નહિ. કારણ કે, જે ગુણ લ્હવે પ્રોક્તા તે ગુણ લ્હુ મોજને ઉપવાસ કરવાથી ને ફાયદો થાય છે તેજ ફાયદો હલકુ ભોજન લેવાથી થાય છે જર્મનીના પ્રસિદ્ધ ડૉક્ટર કુન્હેનો પણ સિદ્ધાંત છે કે, અનનો પચાવ સારી પેઠે ન થવાથી આમ (જળસ) મને છે, અને તેમાથી સર્વ રોગો નીપજે છે આ મત આયુર્વેદને અનુસરે છે.

ધણા ખરા રોગો ગરમી કે પરમિયાથી પેદા થાય છે, અને એ રોગો વધી જાય છે તો ગમે તેટલા ઉપાયો કરવામા આવે છતાં નાશુદ્ધ કરી શકાતા નથી તેથી પોતાના શરીરમા એવા રોગ પેસવાજ ન પામે એ બહુ ખચરદારી સાથે મનુષ્યે જાળવવુ જોઈએ.

## નાનાં બાળકોના મંદવાડનાં અને મરણનાં

### કારણો

ઋતુઓના ફેરફાર, માતા અથવા ધાવના ખાનપાનનાં જગાઠ, અતિશ્યામ કરીને મિઠાઈ વગેરે તેના મોઢામાં નાખવા, અતિશય ખવડાવવુ, વહેમથી કે કારણુ વગર બાળકને જગાડવું તથા અપૂર્ણ કે અતિશય વસ્ત્ર વડે તેનું શરીર ઢાકવુ, વધારે અદિશુ દધ દેવું, બહુ હિચોળવુ, શરીરપર પટા વગેરે બાંધવા, તથા ગમે તેવી સાધારણ બાળતમાં સમજ્યા વગર જુવાજતિ પાસે જઈ દોરા ધાગાના ઉપાયો કરવા, વગેરે બાળકોના મંદવાડનાં તેમજ મરણના મુખ્ય કારણો છે. બાળકનાં મન તથા શરીરની ખીલવટ, તેની માતા, દાસી, કે દૂધ પીવડાવનારી ધામ ઉપર આધાર રાખે છે. માતા જ્ઞાત, ગભીર, મર્માદાશીલ, પ્રસન્નચિત્ત, ઉદારચરિત અને પ્રેમાળ હોય છે, તો બાળકને આનંદથી ભોજન તથા શોધ આપી પ્રસન્ન કરે છે એટલે



બાળક સારી રીતે કેળવાય છે. એથી ઉલટું જો માતા કોધી, ક્રોધ-  
ભાવિણી, કારણ વિના વ્રત કરનારી, બહાર બટકનારી, પાડોશીઓ  
સાથે કથક કરનારી, મોટા ઘાંટા પાડનારી તથા મનની મેલી હોય છે તો  
બાળક પણ તેનું અનુકરણ કરે છે ધાવ નીચ સ્વભાવની કે જાતિની  
હોય તેના દૂધની અસર પણ બાળકની તબિયત ઉપર થાય છે

સ્ત્રીઓના રોગોમાં તેમને સર્વ સાધારણ તેમજ તેમનામાં નબ  
ળાઈ અને બેચેની પેદા કરનારો પ્રદર ( ધોળા પાણીનું ગુપ્ત ભાગ  
દ્વારા ટપકવું કે ઝવું ) છે. એના મુખ્ય કારણો, શકિત ઉપરાંતની  
મહેનત, આહ, તેલ, ગોળ અને મરચાનું સેવન, અટકાવનું રોકાણ,  
વ્રત, ઉધરસ અને મનની ખિજતા ઇત્યાદિ છે

ખીજો લય કર રોગ જે સ્ત્રીઓની તથા બાળકોની પ્રકૃતિનો તથા  
દેહનો નાશ કરે છે તે સુવાવડનો વ્યાધિ છે તેના કારણોમાં મુખ્ય કારણ  
ગર્ભાશયની અસ્વચ્છતા છે બાળકના જન્મ પછી કેટલીક સ્ત્રીઓ એમ સમજે  
છે કે હવે દાઢનો ખપ નથી, અને મહેનતાણું કે ઇનામ ન મળવાથી  
અથવા તો ધરડી માના બરાડાથી દાઢ સતોષ પામ્યા સિવાય ચાલી  
જાય છે, અને શુદ્ધ રીતે શરીર ધોવાની કે યોજવાની, તેલ  
મસજવાની તથા નવરાવવાની વ્યવસ્થા થતી નથી, જેથી  
પરિણામે સુવાવડનો રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. આમ હોવાથી સુવાવડને  
સ્વચ્છ વસ્ત્ર અને સારી શુદ્ધ પણ ખમાતી હવાની જરૂર છે  
પરપરાથી ચાલતા કંવાથ ઓસાણા વગેરે દ્વારા તેમજ તબિયતને અનુકૂળ  
આવે એવા ઔષધો કે ઉપાયો ચોજવા જોઈએ તેમ ન અને તો  
સુગવડી દુધ પામે છે બાળક દુધ ખી થઈ માડું થાય છે, ક્ષોણ થતું  
જાય છે અને પછી રોગી બાળકનાં માથાપો ફિકર, મહેનત અને  
પેસાના ઉંડા ખર્ચમાં ઉતરી પડે છે, તેમ છતાં સદ્દશાએ હોય તોજ  
રોગ સુધરી જાય છે.

## અનુભવેલા શાસ્ત્રોક્ત ઉપાયો

(૧) બાળકની માતાને પ્રેર' દૂધ ન ઉતરતું હોય, તો સત્તાવર [શહમ મૂળી] તોલો ૦૧ તથા સવા તોલો ૦૧ ગાયના દૂધમાં ઉકાળીને પાવું

(૨) બાળકને ઉપરતું દૂધ પાવું હોય તો તેમાં બે ત્રણ ચમચા ચૂનાનું પાણી નાખી તે દૂધ ઉકાળીને પાવું આ દૂધ પચી જશે ને બાળકના પેટમાં વાયુ નહિ થાય.

(૩) સુવાવડી માટે શુદ્ધ દશમૂળ મળવા મુશ્કેલ છે માટે “દશમૂલાસવ” અથવા “દશમૂલારિપ્ટ” ફાર્મસીમાંથી મળાવીને આપવો અતિ લાભદાયક છે

(૪) ધોળા સાવ કે પ્રદર માટે માયુ ૧ તથા શીંગોડુ ૧ ભેગા વાટીને તેની સાથે ૨ વાલ પ્રવાલ ભરમ મેળવી, ચાર ભાગ કરી એક એક ભાગ ધો સાકર સાથે ખવડાવવો.

લાલપાણી કે લોહી વહેતું હોય તો નાગકેસર ચારથી આઠ વાલ દૂધ સાકર સાથે ખાવું.

(૫) બાળકને દિવેલ, હરડે, કાળુ મીઠુ વગેરે ભેગા પાવાથી પેટ સાફ આવે છે વજ, હરડ, કરીઆતુ, સૂઠ, સંચળ, દીકામાળી ધાવણુમાં ધસીને ત્રીજે એથે દિવસે દેતા રહેવાથી તે આરોગ્ય રહે છે

(૬) બાળકને વધારે અદિષ્ટુ દેવાઈ ગયું હોય તો સીતાફળ [અનુરા] નો પાલો વાટી, તેના પાવણીભાર રસમાં, ફૂલાવેલો ટંકણુખાર અડધો વાલ મેળવીને તે પાણી કલાકે કલાકે દેવું.

(૭) બાળકને ઝીણા તાવ માટે પશુ ટંકણુખાર અથવા પુલાવેલી ફટકડી તાંદલ ભારથી વાલ જેટલી ધાવણુ સાથે દેવી

(૮) ઉપરની દવામાં મુલેટી (જેઠામધ) નો ગોળ મેળવીને દેવાથી ઉપરસ મટે છે.

(૯) વાલકિ અને ઝીણાં વાટી વચ્ચે માળી મધ સાથે આપવાથી કરમ પડી જાય છે

(૧૦) બાળકના પેટપર એળીઓ તથા દિવેલનો લેપ કરવો એટલે શળ (પેટનો ફુખાવો) અને આકરો (ડુગલુ) મટી જાય છે અને ઝડો સાફ આવે છે

(૧૧) અજીર્ણ તથા કોગળીઆ માટે અમારા અનુભવ પ્રમાણે “સ જીવની જોળી” છે એ ફાર્મસીમાં મળે છે.

(૧૨) કાળજની કે ફેફસાંની નબળાઇ તથા શ્વાસનો રોગ હોય તેને માટે લવંગાદિ ચૂર્ણ, સિતોપલાદી ચૂર્ણ, ક્ષારિષ્ટ તથા જીવન અકસીર ઉપાય છે

(૧૩) બાળકનો પુલેવાર પડે તો દિવેલ લગાડી તે અંદર બેસાડવો અને ત્રિકુળાનું પાણી તૈયાર કરી તેનાથી ધોવો

(૧૪) ઝડો તથા તાવ હોય તો શકિત તથા ઉમરના પ્રમાણમાં સુઠં, નાગરમોથ, કરિઆતુ, ગળો અને કડાબલનો ઉકાળો પાવો

(૧૫) જળસ સાથે મેડીઓ મારી લોહી પડતુ હોય તો ધાણા, સુઠં, નાગરમોથ, વાળો અને ખીલું એ ભેગાં વાટી ઉકાળો કરી અથવા ચૂર્ણ કરી આપવાથી ગુણ થાય છે.

(૧૬) દૂધ, લી અને સાકર ભેગાં ઉકાળી, કસરત કર્યા પછી પીવાથી યુવાનવર્ગને બહુ લાભ થાય છે

(૧૭) સર્વ સાધારણ પાચન સાધક દિગાષ્ટક ચૂર્ણ ઉપયોગી છે.

(૧૮) અમરના રોગ માટે ત્રિકુળાં મધ સાથે યા પાણી સાથે લેવાં સુખકારક છે

(૧૯) આંખોમાંથી પાણી યા નબળાઇ અરતાં હોય તો કપુર રતી ૦૧, હિમજ રતી ૨, તથા સાકર રતી ૨, ઠંડા પાણીમાં ભેગાં થસીને આંખમાં આંખવાથી ફાયદો થાય છે.

(૨૦) શરીર પર તગતું ચોકચું તેલ મસળાને સ્નાન કરવું સુખાવહ છે. એથી ઠંડી હવા લાગતી નથી તથા શરીરના ચક્ષુ બંધ પડે છે કાનમાં પણ તેલનાં ટીપાં પાડવાં ઠીક છે.

(૨૧) જાણ્યા વગરનું ઔષધ, તેમજ અજ્ઞાની અને અભિમાન કરનારાઓનું ઔષધ વગર સમજે છુને લેવું નહિ એ પણ લાભકારક છે.

(૨૨) પેટના દુખાવા માટે ક્યુબ્યુ એક સેકી તેની મીંજ, તેટલીજ હાંગ તથા બમણા ગોળ સાથે મેળવી, વટાણા જેવડી ગોળાઓ બનાવી, પા પા કલાકે ઉના પાણી સાથે એકેકી ગોળા ચાપવી.

(૨૩) પેટના સપૂર્ણ રોગો માટે 'કુમારિઆસવ' એક છે જે હાર્મસીમાથી મળી શકે છે

(૨૪) ગામમાં ફેલાનારા રોગો, જેવા કે ખેગ, ઇન્ફ્લુએન્ઝા, કોલેરા, ટુટીયુ વગેરે ચાલતા હોય તો જ્ઞાતપણે ઉપચારો કરવા. ગમરાવું નહિ કારણ કે બહીવાથી અથવા રાત દિવસ રોગ વિષે વાતો કરવાથી કાળજી કમતાકાત થઈ જાય છે, અને રોગની અસર એવા માણસો ઉપર જલદી થાય છે

(૨૫) સ્ત્રીઓને હીસ્ટીરીયા નામનો રોગ થાય છે તેનો ઉપાય કોઈ સારા અનુભવી માણસ પાસે કરાવવો જોઈએ 'ભૂતકું' ધૂણે છે એવું માનીને તેને પીડા દેવી નહિ. ધણે ભાગે તો કુદરતના નિયમો તોડવાથી જા બિમારી થાય છે

ઉપાધ્યાય પરશુરામ કૃષ્ણરામ વેદ (જરાનપુર)

કબજાઆત તથા નબળી આંખો માટે કુદરતી ઉપચારો

નોંધ — કુદરતી ઉપચારોના પ્રસિદ્ધ અમેરિકાવાસી હિમાચતી બનાર એકફેડને લાંબા અનુભવના કણરપે જુદા જુદા સારીરિક રોગો દૂર કરવા માટે જુદા જુદા ઉપાયો સૂચવ્યા છે ધણે ભાગે તેજે અનુકૂળ કસરતો દ્વારા રોગ દૂર કરવાની સલાહ આપી છે. ઉપરના બે રોગો માટે પણ તેજે કેટલીક અનુકૂળ કસરતો સૂચવી છે.

## કબજીઆત

ધણાખરા રોગનું મૂળ કબજીઆત આજકાલ ધણુને પીડે છે એને માટે હજુ સુધી તો કોઈ અમોઘ દવા કોઈએ નથી શોધી કાઢી, એટલે એ રોગથી પીડાતા દર્દીઓ રોજ કોઈ ચૂર્ણ અથવા બીજો કોઈ જીવાળ લઈને જેમ તેમ ગાડું ગબડાવે છે પણ રોગ મુક્ત તો થતાજ નથી આનુ મુખ્ય કારણ આતરડાની નબળાઈ છે, અને રોગનું કારણ દૂર થયા વિના રોગ ક્યાંથી યાય ? એટલે જ્યાં સુધી આંતરડા બળવાન ન બને ત્યાં સુધી કબજીઆત દૂર થવાના કાર્ગજ સમજવા આંતરડા બળવાન બનાવવા તથા એ રીતે કબજીઆત દૂર કરવા માટે બનાર મેકફેડન સાદી કસરતો કરવાની બલામણુ કરે છે (આ કસરતો સવારના પહોરમાં પથારીમાંજ કરવાની છે)

કસરત ૧ લી — પથારીમાં પગ લાખા દરીને ચત્તા સહ જવુ પછી મ્હોં બધ કરવું અને નાકથી જેટલી હવા લેવાય તેટલી ધીમે ધીમે લેવી અને પછી તે ધીમે ધીમે બહાર કાઢવી આ પ્રમાણે આઠેક વખત કરવાથી શરીરમાં ખૂબ રક્તિ આવી જશે પછી લગ લગ એક શેર કે એથી પણ વધારે, મ્હોડામાં ખમી શકાય તેટલુ ગરમ પાણી પી જવુ (શરઆતમાં પાણી કદાચ નહિ ખાવે પરંતુ મહાવરાથી ભાવશે)

બીજી પાછું પથારીમાં સહ જવુ ને આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે નવાસોનવાસ ચાલુ કરવા આમ કરવાથી હોજરી બરાબર ધોવાઈજશે કદાચ પેટની અદરના વાયુને લીધે પેટમાં પાણીનો ગડગડાટ સભળાય તો તેથી ગભરાવુ નહિ આ કસરત ત્રણ કે તેથી વધુ મિનિટ ચાલુ રાખવી

કસરત ૨જી — સુતા સુતા (પ્રથમ) એક પગને સીધો ઉઘો કરી ઘુંટણ આગળથી બે હાથ વડે એક બે મીનીટ સુધી પકડી

રાખવો પછી એ પગ છોડી બીજો પગ લેવો. આમ વાર ફરતી કેટલીકવાર સુધી કર્યા કરવું.

કસરત ૩૭ --લાંબા સૂઈ રહી એક પછી એક પગ છુટી આગળથી ઉઠ્યો કર્યા કરવો રહેજ યાક લાગે ત્યાં સુધી કસરત ચાલુ રાખવી છેવટે એટલે કસરત પૂરી કરતાં પહેલા થોડી વાર પહેલી કસરતમા બતાવ્યા મુજબ સ્વાસોસ્વાસની ક્રિયા કરી લેવી.

### નળળી આંખો

ચાલુ જમાનામા અનેક માણસોને ધણી નાની ઉંમરમાં અક્ષમાં લેવાં પડે છે એજ તેમની આખોનો નળળાઈનો સચોટ પુરાવો છે. બર્નાર મેકડ્રેકન નળળી આંખોને બળવાન બનાવવા માટે કેટલીક કસરતો બતાવે છે, અને તે કસરતો અનુભવસિદ્ધ હોઈ હરેક નળળી આંખવાળાને ઉપયોગી થઈ પડે તેવી છે.

કસરત ૧ લી --પ્રથમ જમણી તરફ અને પછી ડાબી તરફ દૂર સુધી જુઓ.

કસરત ૨ ૭ --પ્રથમ બંને તેટલા જોરપૂર્વક બંને આંખો બંધ કરો અને પછી ધીરે ધીરે પૂરેપૂરી ઉઘાડો. આમ કેટલીક વાર કરો.

કસરત ૩૭ --પ્રથમ આંખોને જમણી તરફ (તીરકસ) ઉઘી કરી પછી ડાબી તરફ (તીરકસ) નીચી કરો.

બીજો પ્રકાર--આંખોને-જમણી તરફથી ઘડ કરી-જોળ અક્ષમાં ફેરવો.

કસરત ૪થી--પ્રથમ ખૂબ ઉચ્ચ અને પછી ખૂબ નીચું જુઓ.

કસરત ૫મી--કસરત ૩૭થી ઉઘટી.

કસરત ૬મી--દૂર સીધું જુઓ અને દૂરની નાની વસ્તુઓનું ખરાબર નિરીક્ષણ કરવાનો પ્રયત્ન કરો.

## આંખોની ચંપી

એ આંખો વડે (અગ્રહો અને પહેલી અથવા બીજી ઠીક પડશે) આંખનાં પોપચાને ધીરેથી મસજવાં આમ વારાફરતી કેટલીક વાર કરવું.

## નેત્ર રત્નાન

એક ટાઢા પાણીથી ભરેલા ટબમાં એક ચમચો મીઠું નાખવું. મીઠાને પાણીમાં બરાબર ઓગાળી કાઢવું. પછી તે ટબમાં માથું મૂકવું અને પાણીની અંદર આંખ ઉધાડીથી ક્યાં કરવી.

જ.

## પવિત્ર મનાતી વનસ્પતિઓના ઉપયોગ

## તુલસીના ઉપયોગ

(૧) તુલસીના બીને વાટી તેમાં જૂનો ગોળ ભેળવી મોટા મોર જેવડી ગોળી કરી ખાવામાં આવે તો તેથી વૃદ્ધ માણસમાં જીવાની આવે છે. ત્રાંચું ખાવાથી જેટલું બળ આવે છે તેટલું બળ તુલસીના બીનું સેવન કરવાથી આવે છે.

(૨) તુલસીના બીજની દૂધમાં ખીર બનાવી ખાવાથી પ્રમેદ મટી જાય છે.

(૩) જમણી તુલસી કે જેને ‘રામ તુલસી’ કે ‘રાજ તુલસી’ કહેવામાં આવે છે તેના મળનો જુકો કરી તે જુકા સાથે સાકર ભેળવી ફાકી લેવાથી અને તેની ઉપર માવડું દૂધ પીવાથી પાતળી ચર્મથી ધાતુ પચી ફરીથી અંધાધ જાય છે.

ઘો (દુર્વા) નો પાક બનાવવાની રીત

તાજી ઘોને બધાં હાથમાં સફાવવી પછી તેને ખાંડી જુકો કરવો. એ જુકો લુમડે ચાળી નાખવો, એટલે તેનો ભોટ બની જાય છે એ ભોટ વજનમાં બહુ હલકો હોય છે. એ પછી ચણાનો ભોટ બધ

મોહનલાલ બનાવવો, અને એ તૈયાર થવામાં પાંચેક મિનિટની વાર હોય ત્યારે તેમાં ચોથા ભાગનો ધ્રોનો બૂકો નાંખવો એ સિવાય જે ગ્રાહ્યસને માટે પાક બનાવવો હોય તેની તબિયતને માફક આવે એવી ચીજો મેળવવી એ પાક સીઓને બહુ ઉપયોગી થઈ પડે છે. શિયાળામાં તે પાક નબળી સીઓને તથા ગર્ભાશયનાં દર્દવાળા સીઓને ખવરાવવામાં આવે છે.

### ધ્રોને વાપરવાની રીત

(૧) ધ્રોને વાટી નાંખી તેમાં થોડું પાણી નાંખી તે રસમાં સાકર મેળવી પીધાથી પણ ધણેજ ફાયદો થાય છે

(૨) ધ્રોનો ઉકળો કરી પીવાથી તથા એ ઉકળાવુ પાણી સીઓના અંદરના ભાગમાં રાખવાથી અથવા તેની પીચકરી લેવાથી ગર્ભાશયના તથા અંદરના ભાગના બીજા ધણા રોગોને ફાયદો થાય છે.

ધોળી ધ્રોથી ક્ષય રોગ મટી છે.

ફક્ત ધોળી ધ્રોને બનામાં સૂકવી તેનો બૂકો કરી રાખવો એ બૂકો કાશીની ખાંડ સાથે આપવો, અને ઉપર વાસી ઠંડુ પાણી પીવા આપવું તેથી ક્ષય મટી જાય છે

દર્દના આસનપર બેસવાથી થતા ફાયદા

દર્દાસનપર બેસવાથી કરીરમાંથી પ્રાણુત્વ જતું બટકે છે. મતલબ કે કરીરમાંથી જે તેજ કર્મા કરે છે, જેને અંગ્રેજીમાં 'જોરા' કહે છે, તે તરવને રોગી સખવાળી દર્દમાં સક્રિય છે એટલે દર્દના આસનપર બેસવાથી એ સક્રિય બનીવાથી રહે છે. તેથી બબન બાન વધારે સારી રીતે બની શકે છે.

(તા ૨૮-૫-૧૯૧૩ના 'ગુજરાતી'માંથી)

કડવી તુબડીનો હુડકવા પર ઉપયોગ

કડવી તુબડીનો જર ચોળીને તેનું આશરે નવટાંક પાણી, હા-કાથું કૂતરું જેને કરડ્યું હોય તેને એકજ વખત પાણું. તુબડી સડી



હોય તો તેના સહા ગરને પલાળી નીચેવીને તેટલું પાણી પાછું ?  
 એથી સખ્યાન થી આઝ હલદીએ થતાં હડકવાની ઇજાળ અને ?  
 જ'તુએ નીકળી જતાં ફરદીને આરામ થાય છે  
 (૧૯૨૪ના 'સાજી'ના પટેલી અકામાં રા બ. કાંટાવાળાના લેખમાં

## જીંદગીની સરાસરી

| દેશજનનામ                        | વર્ષ.     | મરદ   |       |
|---------------------------------|-----------|-------|-------|
| સ્વીડન                          | ૧૮૫૧ ૧૮૦૦ | ૫૦ ૯  | ૫૩    |
| ડેન્માર્ક                       | " "       | ૫૦. ૨ | ૫૩. ૨ |
| ફ્રાન્સ                         | ૧૮૫૯ ૧૮૦૩ | ૪૫ ૭  | ૪૯ ૧  |
| ઈંગ્લેન્ડ ને વેલ્સ              | ૧૮૫૧ ૧૮૦૦ | ૪૪. ૧ | ૪૩ ૭  |
| યુનાઇટેડ સ્ટેટ્સ ને<br>મેક્સિકો | ૧૮૫૩ ૧૮૫૭ | ૪૪ ૧  | ૪૪. ૬ |
| હાવાઈ                           | ૧૮૫૯ ૧૮૦૨ | ૪૨ ૮  | ૪૩ ૧  |
| પ્રશીયા                         | ૧૮૫૧ ૧૮૦૦ | ૪૧ ૦  | ૪૪. ૫ |
| હિંદુસ્થાન                      | ૧૮૦૧      | ૨૩ ૦  | ૨૪ ૭  |
| હિંદુસ્થાન                      | ૧૮૮૧      | ૨૩. ૭ |       |



